

Данилова Татьяна Владимировна,
учитель математики второй категории
МКОУ «ненецкая общеобразовательная средняя школа интернат
им. А.П.Пырерки.»
Г. Нарьян-Мар

Одной из важнейших задач, стоящих перед школой, является сохранение здоровья детей. Поэтому важна правильная организация учебной деятельности. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов, поэтому необходимо применение здоровьесберегающих технологий и методик на уроках.

Здоровьесберегающий урок – это такая форма организации обучения, которая позволяет соблюсти соответствие содержания, объема учебного материала, методов и форм учебной деятельности возрастным и индивидуальным возможностям и способностям учащихся. Создание благоприятного психологического климата на уроке является одним из важнейших аспектов современного урока. Урок должен вызывать интерес к занятиям, формировать позитивную самооценку, мотивировать детей следить за своим здоровьем, благоприятный психологический климат на уроке служит одним из показателей успешности его проведения.

Здоровьесберегающий подход в развитии успешности учеников является перспективным. Это подтверждает рост мотивации к изучению предмета, стойкий интерес к познавательной деятельности, в том числе творческой. Сотрудничество и дружелюбие между учителем и учеником снимают стрессовую ситуацию, напряжение, позволяют полнее раскрыться ребенку.

Здоровьесберегающие технологии на уроках математики

Одной из важнейших задач, стоящих перед школой, является сохранение здоровья детей. Поэтому важна правильная организация учебной деятельности. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов, поэтому необходимо применение здоровьесберегающих технологий и методик на уроках. Создание благоприятного психологического климата на уроке является одним из важнейших аспектов современного урока. На первый взгляд математика и понятие здоровьесбережение не совместимы. Понятие "здоровьесберегающие технологии" наиболее применимы к урокам физической культуры, биологии, ОБЖ. На самом деле наибольшую нагрузку ребёнок испытывает на уроках математики. По степени сложности среди школьных предметов математика занимает одно из первых мест, т.к. требует напряженной умственной деятельности учащихся, и поэтому необходимо поддерживать у учащихся интерес к изучаемому материалу, их активность на протяжении всего урока, в то же время надо учитывать уровень усталости детей, стараться не причинить вред здоровью.

Очень важна правильная организация учебной деятельности, а именно:

- построение урока с учётом работоспособности учащихся;
- проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках.
- соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещённость, чистота);
- благоприятный эмоциональный настрой;
- строгая дозировка учебной нагрузки;

Урок должен вызывать интерес к занятиям, формировать позитивную самооценку, мотивировать детей следить за своим здоровьем, благоприятный психологический климат на уроке служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученный школьниками и самим учителем, определяет позитивное воздействие урока на здоровье. На уроках математики практически вся учебная деятельность связана с классной доской. Чёткая организация урока способствует выработке у учащихся умений планировать,

организовывать свою деятельность. Не всем учащимся легко даётся математика, поэтому необходимо проводить работу по профилактике стрессов. Хорошим антистрессовым моментом на уроке является стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться, получить неправильный ответ. При планировании урока нужно не допускать однообразия работы. При включении в уроки элементов здоровьесберегающих технологий работоспособность класса заметно повышается, что приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам. Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятный материал. Для этого очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом). Хорошие результаты во всех классах даёт хоровое проговаривание, как целых правил, так и просто отдельных терминов. Очень хорошо, если предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока. Так, например, при изучении противоположных чисел ученики познакомились с определениями и провели первичное закрепление материала. Для выяснения усвоения всеми ребятами нового понятия учитель предлагает во время физкультминутки следующее упражнение: ученики встают, учитель даёт задание, а ученики выполняют противоположное. Полезно проводить зрительные диктанты, когда ученики закрытыми глазами выполняют построение многоугольника, не поворачивая головы одним движением глаз отыскивают геометрическую фигуру, размещённую в классе, табличку с новым математическим термином. Хочу отметить, что хороший смех дарит здоровье, поэтому несколько уместных и умных шуток в течение урока с позиций здоровьесбережения стоит не меньше физкультминутки.

В конце урока нужно обсудить не только то, что усвоено нового, но выяснить, что понравилось на уроке, какие вопросы хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить. Полезно строить графики

настроения на протяжении урока. В ходе проведения данного вида работы эмоциональный настрой учеников заметно повышается после проведения динамических пауз. Предлагая домашнее задание, учитель может продифференцировать уровень сложности, указать, что ученики должны выполнить, чтобы подготовить задание на «три», «четыре», «пять».

Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, полезно на уроках рассматривать задачи, которые непосредственно связаны с понятиями “знание своего тела”, “гигиена тела”, “правильное питание”, “здоровый образ жизни”, “безопасное поведение на дорогах”.

Вывод: Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы будем учить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Здоровьесберегающий подход в развитии успешности учеников является перспективным. Это подтверждает рост мотивации к изучению предмета, стойкий интерес к познавательной деятельности, в том числе творческой. Сотрудничество и дружелюбие между учителем и учеником снимают стрессовую ситуацию, напряжение, позволяют полнее раскрыться ребенку.

Список литературы:

1. *Ковалько В.И.* Здоровьесберегающие технологии М.: “ВАКО”, 2004, 296 с. – (Педагогика. Психология. Управление.)
2. *Ковалько В.И.* Школа физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: “ВАКО”, 2005, 208 с. – (Мастерская учителя).
3. *Синягина Н.Ю.* Как сохранить и укрепить здоровье детей: психол. установки и упражнения / *Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова.* – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 150 с. – (Семейная библиотека)
4. *Смирнов Н.К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРТИ, 2003. –272 с.